

教得學得 正得正

正向成就 挑戰自己 仁慈 真實快樂 豐盛
抗逆 感恩 全情投入 利他精神 細味 靜觀
正向目標 正向關係 成長性思維 正向情緒
真實快樂 正向教育 幸福 成長性思維 仁慈
幸福 好奇心 真實快樂 抗逆 正向身
心 正向關係 抗逆 桶子理論 心流 寬恕



心流 優勢為本 正向情緒 真
正向情緒 好奇心 心流 正向身心 性格優勢 全情投入 利他精神 細味 靜觀 正向目標 正向關係 抗逆
成長性思維 寬恕 正向投入 內在動機 正向成就 優勢為本 幸福 成長性思維 真實快樂 好奇心
正向教育 正向身心 仁慈 性格 投入 細味 靜觀 成長性思維 正向關係 感恩
真實快樂 內在動機 正向成就 幸 已 福 真實快樂 心流 好奇心 正向教育
好奇心 利他精神 性格優勢 全 也精 觀 正向關係 抗逆 桶子理論 心流
豐盛 感恩 正向投入 內在動 就 為本 好奇心 成長性思維 仁慈 感恩 寬恕
正向身心 心流 全情投入 利他精神 細味 靜觀 正向目標 正向關係 抗逆 桶子理論 寬恕 正向投入
內在動機 好奇心 正向成就 關係 抗逆 桶子理論 感恩



寬恕 心流 正向投入 內在動機 細味
正向目標 靜觀 正向成就 仁慈 優勢為本
真實快樂 幸福 成長性思維 寬恕 性格優勢
全情投入 抗逆 利他精神 目標 正向成就
好奇心 正向教育 抗逆 桶子理論 豐盛
挑戰自己 靜觀 利他精神 感恩 正向身心

目錄

序言 2

學校發展個案

愛的起跑線 竹園區神召會太和康樂幼兒學校 5

學校蛻變之旅 – 正向校園的建立 新界婦孺福利會上水幼兒學校 12

「仁心」有幸 仁濟醫院蔡百泰幼稚園 / 幼兒中心 18



不一樣的比賽 基督教安得兒幼稚園 25

尋寶新體驗 聖保祿幼兒園 35

行仁顯愛·樂學迎戰 寶血幼稚園 43

總結 50

參考文獻 51

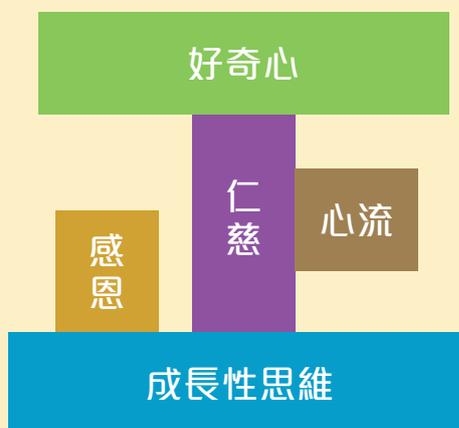
編輯委員會 52

序言

全球化與科技的迅速發展，為社會未來帶來前所未有的不確定性。如何讓孩子從小能訂定造福他人的目標、重視與人建立良好關係、遇上逆境時能堅毅不屈，都是當前社會大眾及教育工作者所關注的。自2017年起，香港中文大學教育學院大學與學校夥伴協作中心(下稱「中心」)承蒙優質教育基金的委託主辦「推動正向教育・邁向全人發展」計劃(下稱「計劃」)，與學校協作、並結合家長的力量，希望從小培育幼兒對學習和人生持正向態度。「計劃」借鑑澳洲吉朗文法學校(Geelong Grammar School)的全校參與模式，協助學校從「學校文化」及「學與教」兩大方向推行正向教育。

正向教育源於心理學家Martin Seligman和Christopher Peterson等人，他們一方面分析人類性格優勢ⁱ (Character Strength)，一方面探討構成真實的快樂和幸福的元素，包括：「PERMA」ⁱⁱ 就是指：「正向情緒 Positive Emotions、正向投入 Positive Engagement、正向關係 Positive Relationships、正向意義 Positive Meaning及正向成就 Positive Accomplishment」，以至讓人能感覺良好，同時又運作暢順，這就是豐盛人生的不二法門(Seligman, 2011)。

2008年，澳洲的吉朗文法學校邀請Martin Seligman擔任顧問，嘗試糅合正向心理學的科學知識以及卓越的教學實踐以推行正向教育。學校建基於性格優勢，配合PERMA元素外再加上正向身心ⁱⁱⁱ Positive Health，奠定推行的理論架構。而推行策略則以全校參與模式，先以一年時間讓全校的教職員「學習」(Learn)正向心理學，繼而在日常生活中「活出」(Live)，然後才「教授」(Teach)學生，從而再讓正向教育「嵌入」(Embed)整間學園的氛圍(Norrish & Seligman, 2015)。相關的理論推行框架可參見右圖：



「計劃」借鑑澳洲吉朗文法學校的推行模式，先為校長及教師提供專業培訓，再以校本支援協助學校從「學校文化」及「學與教」兩大方向發展正向教育。「計劃」於2017-18年度推行先導計劃後，總結經驗發現由於「計劃」支援時間大多只有短短一年，難以完全借用吉朗文法學校的整全推行模式，故將「計劃」的支援模式修訂為以「愛與樂」為主題，聚焦於「仁慈、感恩、好奇心、心流和成長性思維」五大領域，協助學校推行正向教育，相關的推行框架可參見左圖：

仁慈的人對別人懷有慈愛和寬宏大量的心，樂於帶給別人恩惠和為別人做好事、幫助及照顧他人。對仁慈的人而言，幫助別人並非出於一種責任和規條，而是基於別人的需要，同時享受為別人做好事而帶來的快樂 (McCullough, 2000)。

感恩是最有助提升正面情緒，增加個人幸福感的方法。感恩自身擁有的人、事、物和環境並非理所當然，有助提升個人對生活的滿意度 (Emmons & McCullough, 2004)。要活得豐盛，人應該養成感恩的習慣，並以適當的方法表達出來。

好奇是對人生滿意度的重要指標 (Peterson & Seligman, 2004)，人類的大腦渴望新鮮的事物，好奇心是與生俱來的，但人類很多時為了滿足安全感，傾向將身邊的人、事和物，以慣性或定型的方法解讀，藉以遠離陌生不安和未知的恐懼，因此，我們應要主動地保護個人的好奇心。

心流則是指一種全神貫注及處於最佳經驗的狀態，處於心流時，人會從心底裡享受當前的時刻，沉浸其中 (Csikszentmihalyi, 1990)。如果所做的事情能提供一定挑戰性，基於個人選擇並真正感興趣，便能進入心流的狀態，享受箇中樂趣。

成長性思維強調人的才能是可以透過後天的努力來建立而非天賦的 (Dweck, 2006)。無論在人生或學習的路途上，當面對挑戰時，具成長性思維的人是不會逃避也不怕失敗，相反是勇於面對挑戰且明白從失敗中找出改善的重要性，以個人努力和堅毅不屈的態度邁向成功。

本經驗結集記錄了六所計劃學校的發展歷程，剖析「計劃」在支援學校的過程中，如何建基於校情及校本需要而訂定行動計劃，以仁慈、感恩、好奇心、心流、和成長性思維為發展焦點，從「學校文化」和「學與教」兩方面推動正向教育。

學校發展個案中，有學校校長從一次會議，反思如何改變自己領導風格開始，為團隊打開一道新的正向溝通之門，讓教師團隊更能體會正面回饋對個人成長的重要性，最後更將團隊的體會應用到培育幼兒層面。另一所學校的校長上任不久，發現到自己聽到的只有小朋友的哭聲笑聲，而忽略同事的心聲，明白需要去更多觀察及聆聽同事，更多鼓勵和讚賞老師的良好工作表現，以助團隊全情投入工作，教學效能亦會因而提升。亦有學校透過家校合作，鼓勵家長發現、發掘、發揮幼兒的強項，在他們展現成就時予以肯定和欣賞，讓家長和幼兒體會真正的愉快學習。

有學校教師體會到成就才能並非天賦，後天努力是踏上成功之路的不二法門，於是突破以往的教學框框，嘗試為幼兒設計不同的自我挑戰任務，讓他們明白從失敗中能找到改善的方法，再經過堅持和勤奮才能達致目標。有學校則銳意讓團隊培養感恩的習慣，再教導幼兒如何從觀察身邊的好人好事出發，以感恩周記記下感恩的事情。更有學校設計尋寶遊戲學習，保護和培養幼兒的好奇心，過程中更讓他們體會父母對自己無微不至的愛。

六個主題不一、各有校本特色的學校個案的編撰，並非要為學校推行正向教育提供一個楷模。相反，「計劃」希望藉著與業界分享不同的校本發展經驗，拋磚引玉，引發業界更多探討發展正向教育的多元策略，讓香港的學校在推行正向教育路上能百花齊放、各展所長。

結集題為「教得正 學得正」，旨在突顯學校及家庭教育對培養幼兒全面發展的重要性，時刻提醒老師及家長身教與言教同樣重要，而個案中學校的老師，除了以各種方法培養幼兒的「正面」成長，也希望讓幼兒發現其實學習是「好正」。

-
- i 正向教育之所以強調我們應著眼優勢，源於 Christopher Peterson 及 Martin Seligman《Virtues and Character Strengths》一書中對人類性格優勢的分析結果 (Peterson & Seligman, 2004)。他們透過整理古今文獻，並進行大規模的訪談及問卷調查，從人類的性格從而歸納出六種美德及二十四種性格優勢。正向教育強調學習應建基於學生的個人優勢，從而讓他們可以發揮所長，成就當可無限。相反，學校教育如果只關注學生有哪些缺失，只是不停地協助他們修補不足，成就則將會受到局限。
 - ii 要追求豐盛人生，以 Martin Seligman 提出的「PERMA」最具代表性 (Seligman, 2011)：
 - 正向情緒指出，人類大腦先天對負面的事情反應特別快和記憶特別深，故負面情緒對人的影響尤其深遠。因此，人要活得幸福，應先認識自己的情緒，並從培養感恩的習慣入手，多建立正面情緒。
 - 正向意義指正向的人生目標，找到有意義的個人目標絕對有助我們邁向真正的快樂。心理學家提出快樂可分為兩大類：享樂傾向 (Hedonic) 和意義傾向 (Eudaimonic)，前者以追求快感享受為本，後者則是以尋找人生意義為目的之快樂，重視「利他精神」。享樂傾向帶來的快樂一般較短暫，而意義傾向的快樂則較長久。
 - 正向投入提出全情投入在人生路上，是活出豐盛不可或缺的條件。要做到全情投入，我們應關注行為背後的內在動機，保護人類與生俱來的好奇心，強調個人選擇，無論做甚麼事情，要注意平衡個人能力和所做事情的難度，以能進入一種「心流」(全情投入)的忘我境界。
 - 正向關係提出良好的人際關係能帶來個人的幸福感。人要「重視他人」，珍惜與人相處，常懷著仁慈和寬恕之心，才能與人建立良好的關係。
 - 正向成就肯定成就能為人帶來滿足快樂，然而，成就不應只側重結果，因為結果可能受不同的因素影響。因此，邁向成就的過程與結果同樣重要，其中心態思維在追求成就過程時扮演重要角色，心理學家 Carol Dweck 就提出了我們應採取成長型思維 (Growth Mindset)，重視個人樂於接受挑戰，視批評為改善自己的重要資訊，視挫折失敗為成功過程中的常態。
 - iii 正向身心的「身」是指出均衡飲食、作息定時及定期運動的重要性，而這一切很大程度上取決於個人如何建立「習慣」。「心」則強調提升抗逆力的重要性，同時培養「正念/靜觀」(Mindfulness) 習慣，以不批判的態度接納和陪伴自己所置身的處境。



愛的起跑線

竹園區神召會太和康樂幼兒學校

「身教比言教重要」相信大家都會認同。要有效地推展正向教育，讓我們的孩子在正向的氛圍下健康成長，父母和師長都擔當著重要的角色。每所學校的核心價值都會離不開「關愛」，然而這種愛的教育並不能從單一的課堂中學習，更不能靠紙筆練習而鍛鍊出來。孩子身處學校環境中，教師的一言一行都是孩子觀察的焦點及模仿的對象。

因此，教師的談吐舉止對年幼的孩子都有潛移默化的影響。

關愛氛圍的基礎

竹園區神召會太和康樂幼兒學校的校舍雖然簡潔樸素，但在平實而不起眼的建築物內，教職員上下一心，持守著共同的信念：無論教導孩子，還是與工作夥伴相處，都要彰顯關愛。校內教師明白要培養孩子懂得關愛，應先由老師自身出發，成為孩子的榜樣。學校管理層更理解到應讓教師感受到自己在充滿愛的環境下工作，才能從心而發地孕育孩子的成長。

儘管如此，學校管理層和教師每天面對排山倒海的工作，令他們逐漸忽略關愛的初心。教職員每天努力為孩子工作，希望先把學校的事務做好，但很多時便忽略了個別同事的感受。學校於2018-2019年度參加了「推動正向教育・邁向全人發展」計劃，期望協助

學校重啟雙向溝通之門，建立互相讚賞的文化，讓教職員重拾關愛的信念，透過正向的言行及態度為孩子營造愛的校園文化，讓孩子在「愛的起跑線」踏上生命之旅。

長久以來，學校無論在學與教、師生關係、環境佈置等範疇都表現出色，深受家長的認同和支持。學校走廊兩旁的課室所懸掛之窗簾都是由孩子繪製的，充滿童真；兩邊牆壁也佈滿孩子的活動相片及藝術作品。畫作雖然設有主題，卻展現出孩子們不同的創作風格，可見老師很尊重每位孩子獨特的個性。無論作品的表現如何，老師也張貼每一位孩子的作品，為他們提供展示、欣賞自己及同儕作品的機會。課室裏，孩子們在不同的角落中熱熱鬧鬧地進行學習活動，偶爾也會看到孩子邀請老師參與他們自創的遊戲，課室不時傳來歡笑聲，各人都享受學習生活。過程中，雖然偶有個別的爭辯之聲，但孩子們總是能自行協商和解，表現有禮互讓，課室內瀰漫著一片和諧的氣氛。在職員休息室中，也會看到家長義工積極地協助老師製作教具。校園內洋溢著一片家校合作的氣氛，家長們體會到老師工作之繁忙，從而更體諒老師及信任學校，老師則感恩家長的支持及幫忙。



◀ 幼兒主動邀請老師一同穿上他們創作的服裝。

引發反思的一次會議

參加「計劃」的初期，校內成員也不禁提出疑問，如「現在是否已是一個正向校園呢」、「我們還欠缺了甚麼」、「如何建基於現有的優勢，把正向教育的元素融入校園當中，建立正向的文化」等。計劃的學校發展主任與校方參考教師問卷調查的結果進行校情分析，與管理層及教師進行會議，鼓勵彼此以開放的態度坦誠溝通，就有意想不到的發現……

有一位老師打破沉寂道出：「我看到普遍同事對工作付出不少，事事想做好，務求達致校長和主任的要求，但他們有時也不知道為甚麼要做，大家對要求的標準好像不一。」

另一位老師回應：「校長為人很好，真誠地對待我們、家長和幼兒。在工作上，我們信任她，並作出相應的配合。但若果管理層與老師再多些溝通，多些讚賞我們，肯定大家的工作，相信老師的士氣會更好。」

校長耐心聆聽後，語重心長的回應：「我擔任校長已有二十多年，從不少經驗中體會到有些事情的處理方法非一言一語可解釋清楚，唯有親力親為。我也認同自己較少以語言讚賞老師，但我也有以行動表示欣賞同事，如經常購買老師喜歡的食物放於休息室。何況，我相信『不責備已是另一種形式的讚賞』。」校長面對工作上的難言之隱及對老師的關愛，在幾句話中就表露無遺。

個多小時的會議中，校長和老師們娓娓道出自己感受，真情、真誠的對話打動了各人的心靈，同時亦打破了成員間無形的幕牆。這刻，眾人都感受到學校成員並非溝通不足，而是不夠深入。各人都聚焦於把事情做好(Doing Good)，卻忽略了個別成員是否感受良好(Feeling Good)。

「停一停，想一想」，校長重新檢視會議上同事的意見，反思如何進一步維繫團隊的關係。校長自我發現原來自己過往未能恰當處理及關心同事的情緒，作為帶領者，深明「學校是屬於大家的」，應該重視團隊中各人的意見和感受。因此，校長決定踏出第一步，擴大雙向溝通的渠道，鼓勵教職員彼此多表達；校長更意識到應摒棄「不責備已是另一種形式的讚賞」的想法，重新思考如何更具體地讚賞和肯定同事的工作表現。

打開正向溝通的大門

接下來，學校發展主任就與校長、主任及老師為正向校園文化建立共識，一致認同以「關愛」融入學校工作當中。轉化為行動計劃就是透過加強溝通，讓彼此多了解、多顧及他人感受；再透過讚賞文化，讓老師感到被認同，強化他們對工作的熱誠，增加對學校的歸屬感。各人更希望把這個充滿關愛的氛圍感染每一位孩子，讓他們除了感受到被愛，也樂於表達愛人，學懂如何接納與欣賞他人，成為一個充滿愛和懂得愛人的孩子。



◀ 「正向標語」有助提示同事多關心身邊的人，建立正向關係。



▲「Feeling Good & Doing Good」展示板有助鼓勵同事多反思自己的工作情況。

短短數月，學校裏的環境、氛圍和文化都起了不同的變化，各人都欣喜地發現學校的氣氛比以往更正面。在環境佈置上，孩子作品的展示依然存在，但作品的四周卻增添了不少「正向標語」，有的是鼓勵、有的是讚美，襯托著孩子的作品及相片，相得益彰。在推動正向教育的過程中，正向語言 (Positive Language) 是不可缺少的。而且，透過有形和外顯的標語提示，能有助建立無形的文化。「用心聆聽對方的感受，是最簡單的關愛」、「快樂不是因為擁有多，而是計較少」這些語句看似簡單，或是老生常談，卻起了提醒的作用。校長比從前更多稱讚老師，老師也更多發掘孩子的強項，從而更多讚賞幼兒。這些點點滴滴都能令

學校團隊及師生之間的交往變得正面，為學校建立正向文化邁進重要的一步。

校長更一改以往就複雜事宜三緘其口的作風，在可行的情況下多向老師解釋校政和行政決策的理念，與老師分享看法，共同決策，共同執行。工作成效展現時，校長更會以口頭或文字讚賞老師的表現，多欣賞及感謝他們的努力付出。學校增設了「Feeling Good & Doing Good」展示板，讓同事表達對工作的感受和互相欣賞。自此，整個團隊有了更緊密及具深度的溝通，遇上問題能透過坦誠表達及積極商議而解決，教職員的關係愈見密切，工作上亦比以往更有默契。



◀ 老師常用正向語言與孩子溝通，讓孩子在正向氛圍中成長。

為促進幼兒之間和師生之間的溝通，學校特別增添了「我們的小信箱」，供幼兒與老師、幼兒之間互相傳遞信息。孩子非常喜愛寫信給老師，每天老師的信箱也擠得滿滿的。孩子所寫的、所繪的看似簡單，卻能體現到對老師的愛。老師在百忙之中也不忘給他們回信，因為老師知道孩子們期待著，如不回覆便會為他們帶來失望；相反簡單的一個回覆，不但能表現到老師對孩子的關心，更能讓孩子感受到被重視。



▲ 老師積極地給孩子回信，把對孩子的愛散播出去。

在正向氛圍下，老師得到管理層的關心與認同，工作效能提高了，情緒也變得更正面。老師偶爾也會做得未如理想，但他們仍然有良好的感覺，明白到只要找出可改善的地方，加以努力改進，最終一定會邁向成功。過程中雖然感到艱辛，但因為感受到管理層及同伴的支持，情緒仍是樂觀正面的。

當體會到被愛，就喚醒了老師的初心。教育工作並非只關心事務性的教學，而是願意為孩子付出自己的愛來培育他們的成長。於是，老師更重視以身作則，透過正向教育的實踐，以身教成為幼兒的楷模、行為的榜樣。此外，教師更時常提醒自己要對孩子多運用正向語言，更多關注孩子的情緒需要。



◀ 在老師的鼓勵下，幼兒樂於接受不同的挑戰。

具體及正面的回饋

隨着讚賞文化的建立，教師自己感受到管理層的讚賞和肯定，從而體會到給孩子更具體正面回饋之重要性。在體能遊戲過程中，孩子往往需要經過努力的練習和嘗試，才能成功，例如：有孩子最初未能把豆袋擲向目標籃子，也有的未能跨越不同位置的大車輪。一旦孩子能完成這些挑戰，老師給予的正向回饋與支持便是鼓勵他們堅毅和不放棄的主要動力。以往老師看到這些情況，只會給予一些簡單的正面回饋，說「叻叻」、「做得好」、「加油呀」、「再試過」等。現在老師則明白如何運用更具體的讚賞，並強調幼兒在過程中所付出的努力，如說「欣賞你有勇氣去嘗試，真了不起」、「我看見你很努力地嘗試，試了三次也沒有放棄呀，你終於做到了」等。這些讚賞都體現了老師更重視幼兒的感受，明白到具體及鼓勵性的回饋既能幫助孩子建立正面的情緒，又能增加其自我效能感，裝備他們面對未來學習和人生的各樣挑戰。

課室另一角，孩子們受到老師的感染，更懂得如何關愛同伴。一位個子不高、身形略胖的小男孩，一時躺在地上，一時拋擲物品，一時又騷擾其他同伴。老師面對這「快要失控」的男孩，以和善但堅定的語氣說：「知道你睡不夠，今晚早點睡，請你坐起來。」然後張開雙臂示意「我來幫你」。小男孩頓時被老師深深感動，明白老師不但沒有責怪他，而且明白和體諒自己。於是，小男孩忽然好像被大磁石吸起，緩緩的站起來並回到座位上。以往班上其他幼兒面對類似的情況，有的會顯得不耐煩，馬上向老師投訴；也有不加理會的，埋首自己的事。但現在孩子們對小男孩多了一份關心，甚至嘗試模仿老師言談安慰小男孩，在他的身邊輕聲說「你冷靜一點」，希望幫助他舒緩情緒；又有一位女孩雖然被該小男孩拍了一下，但她非常理解地道出：「可能他睡得不夠，所以心情不好，希望他下次不要再這樣了。」孩子們充滿同理心及仁慈的態度，皆因從老師身上學會站在別人的角度出發，多理解、體諒及關懷身邊有不同需要的人。



◀ 幼兒一同探索如何把箱子疊得又高又穩固。

高瞻探索之旅

學校翌年嘗試推行「高瞻探索之旅」教學，逢星期五以全校混齡的方式進行，增加幼兒之間互相交流和學習的機會。雖然孩子們年紀和能力不一，掌握遊戲的程度各有不同，但他們都懂得互相包容和接納。較年長的幼兒不會嫌棄力有不逮的年幼幼兒，相反，更會樂於加以照顧，懂得溫柔地牽著對方，耐心地教他們。在老師正向語言的薰陶下，他們有些時候更會跟年幼的說出「不要緊，慢慢來」、「不用怕，我陪你再試多一次」等話。這些老師經常鼓勵孩子的說話，沒想到卻成為同儕之間互相支持鼓勵的常用語言。也有時候，他們會說「恭喜你，你有努力試，現在成功了」、「你把箱子疊得

很高，很厲害！我欣賞你！」原來老師平日對他們的具體讚賞，都深深地印在他們的腦海。

要讓孩子在愛的環境下成長，家長的支持至為關鍵。在「高瞻探索之旅」中，學校邀請了家長義工接受一系列的培訓，與老師共同推動幼兒的學習。參與過程中，除了協助老師帶幼兒的小組外，家長亦能觀察到老師與幼兒是如何相處的。他們看到老師們很用心地為孩子準備多樣化的體驗學習，也體會到老師如何細心地從孩子的角度出發，考慮他們的能力和感受而設計教學。學校對孩子的關愛及接納，慢慢地影響家長，讓他們亦學懂「先了解、多體諒」對培育自己孩子的重要性。

結語

看到學校每一持分者都有積極的轉變，一同付出，一同努力，從心而發為幼兒的正向成長不計較付出。如果說幼兒教育是培養孩子全人發展的重要基礎，那麼，「愛」就是成長中最重要的起跑線！只要從小培養幼兒愛自己、愛他人、愛自然，他們長大後定必能創造美麗的新世界，邁向積極豐盛的人生。



學校蛻變之旅—— 正向校園的建立

新界婦孺福利會上水幼兒學校

踏進新界婦孺福利會上水幼兒學校，所聽到的，有幼兒活動中的喧鬧聲，有老師說故事時娓娓道來、和藹親切的聲音，也有孀孀在廚房內預備午餐的聲音，與一般的幼兒學校分別不大。

細聽之下，原來校長上任不久，與教職員的關係尚在建立中，亦從日常工作接觸上留意到大部分老師屬於默默工作的一群。他們會按照管理層的安排完成工作，同事間有工作上的溝通，但仍讓人覺得有點距離感，很少聽到同事間的心情分享和閒聊。校長希望透過參與計劃，將正向思維帶進校園，亦借助計劃學校發展主任到校支援，推動老師多作嘗試。

「貧富宴」：貧窮組的幼兒坐在紙皮上進食餅乾，感受貧窮國家兒童的生活情況。▲

參與計劃工作坊後，校長認識到正向心理學中的桶子理論，理解到人人心中都有一個無形的桶子，若以積極正面的說話及態度對待別人時，會為別人及自己的桶子添水；反之，若以負面的說話及態度待人時，別人及自己的桶子內的水也會被搨去。桶子內的水就像每個人心中的正向能量，當桶子的水越多，正向的能量越強大。這理論讓校長反思到自己作為學校領導與老師日常的相處，明白讚賞和感謝的說話就是桶子內的水，作為校長應適時給教職員的桶子添水，重視與同事的關係，多表達對同事的感恩和欣賞，主動與同事分享工作及生活中的喜與樂，而日常工作時亦應留意同事的強項和性格優勢，多關顧同事感受，不應只顧著把工作完成。

哭聲 • 笑聲 • 孩子的心聲

校長觀察到低班老師的性格優勢是富創造力和幹勁，特意邀請低班老師成為計劃的核心小組成員，鼓勵老師跳出以往教學的框架，從幼兒的興趣及生活經驗出發，以遊戲及體驗學習為主，並將正向教育元素融入課程中。在備課會議後，校長讚賞老師在教學中加入創新的活動，並為老師提供行政上的支持，如採購教材用品及安排助教入班協助活動，為老師注入強心針。

正式進入環保的主題，老師為幼兒安排了貧富宴，讓幼兒體驗貧窮國家的情況。活動開始時教師安排幼兒觀看貧窮國家小朋友挨餓受凍的片段，幼兒難過得哭起來，反映

幼兒能夠感受到貧窮國家小朋友的苦況，亦讓幼兒知道自己居住的地方有充足的食物，應要感恩。隨後，老師以抽籤形式，讓幼兒體驗貧富懸殊的現實，貧者只可以坐在地上的紙皮，吃餅乾及喝清水，富者則坐在餐桌上享受豐富的午餐及果汁。活動期間，貧窮的同學只能咬著餅乾，眼巴巴地看著富有同學進食大餐。

富者的幼兒在進食初期感到很愉快，但當貧窮組幼兒吃完兩塊餅乾後欲向老師再取餅乾，卻因老師表示沒有而展露出難過的表情時，其中一位還在大口進食雞翼的富有組幼兒表示：「不如我分一隻雞翼俾你呀！」另一位幼兒也和應說：「我都可以俾啲意大利粉佢咁呀！」老師在計劃活動時並未想過幼兒會有這樣的行為，原定已預備了日常的午餐，打算在活動後給貧窮組的幼兒吃，但當老師親身目睹幼兒互相關愛的情感，也深受感動。不只是在場的老師受感動，就連其他一同參與備課的老師，當他們知道幼兒的表現時，也為此感到高興，並明白到原來在教學中多讓幼兒親身體驗，幼兒會有意想不到的成長，學會主動幫助有需要的人，感受到助人的快樂，在活動中實踐仁慈的行為。如果幼兒是一株幼苗，幼兒園就是幼兒踏進的第一座園林。「教養」不僅是方法，更是價值觀的展現。老師透過教學，讓幼兒真切地體會貧窮國家食物短缺的情況，具體地學習仁慈和同理心，培養關心他人的態度。

潤物細無聲

年紀小小的幼兒感同身受、主動分享的表現，已傳遍整個校園，不單老師們感得到，連校內負責煮食和清潔的嬸嬸，也對這班幼兒另眼相看。嬸嬸從日常清潔課室時也觀察到：「這班幼兒自從貧富宴之後，食飯食得特別乾淨。」在整個教學的過程中，每一位老師都給予意見，激發思維，擴闊了彼此的眼界。課程加入很多富創意的活動，並以多元化的教學策略，使幼兒投入學習活動中，例如：讓幼兒學種菜、創作「沙律菜歌」等。幼兒以前很偏食，不喜歡吃菜，但現在願意嘗試，甚至要添吃，且吃得很乾淨。老師很開心看見幼兒願意嘗試，又珍惜食物，成功達到預期的目標。活動加強了幼兒的參與及自主性，過程中，幼兒亦多了討論及分享的機會，變得更投入及更喜愛學習。

回想參與計劃前，老師對校長所提出的校本課程及教學建議均持觀望態度，他們習慣以

固定的教材套編排學習進程，害怕改變會失去方向。校長以開放的態度鼓勵老師作出嘗試，全力支持他們作任何方式的改變。再者，參加了「計劃」，教師經歷共同備課，過程中喚起教職員間相處時的用心和關心，互相幫助，不計較工作量，主動補位。校長觀察到老師的能力很強，各人在工作上發揮性格優勢，整所學校的工作效能也提高。校長也適時在會議上讚賞同事，欣賞和認同老師的教學，這亦有助促進團隊的成長。

經過「環保」這個主題，老師在教學上的心態有很大的轉變：過往老師會以固定性的思維去面對學校的工作，大多依循教材套設計教學，避免挑戰，各自完成工作，獨自編寫教學活動；現在老師漸以成長性思維去面對，對創新的教學活動表示歡迎，會向團隊成員尋求幫忙，樂於接受同事的意見，當完成自己的工作後，更會走到其他課室協助未完成的同事。這不單是核心小組成員的改變，更是所有教職員思維上的轉變。



◀ 幼兒透過親身種植沙律菜，明白食物得來不易，亦提升幼兒進食蔬菜的動機。

校長室門外展示了教職員生日板，令學校團隊成員的關係更融洽。▶

團隊互動 • 聲聲入耳

校長當初參加計劃的目的是希望老師能夠對學校和教學工作持正向的想法，隨著計劃的推展，對校長來說也是一份工作上的肯定。她看到老師開始接受改變，便刻意在每級抽調人手參與會議，令正向的種子滲入各級。她們在課程設計及教學方面願意為孩子作出不少改變，老師間的溝通和互動也多了，不同級別的老師亦在不同的活動設計中花多了心思，給予幼兒更多親身體驗的機會。例如在幼兒班「環保」的課題中，幼兒可自行決定開派對所需要的食物及餐具，派對後由幼兒自行收拾剩餘的食品，然後將廢物分類放進三色回收箱內。老師發現自己成功跳出固有的框架，增加了更貼近幼兒興趣和生活經驗的活動，亦適時調節活動的難度，賦權幼兒，令整個學習變得更完整、更多元化。現時，老師和幼兒探討的議題會更闊，不再局限於預設的學習目標；同校老師會互相交換設計的點子，互相關心，分享活動細節，校長亦留意到老師間多了閒聊和分享幼兒在課堂中有趣的小片段。

團隊成員間的關係漸見融洽，學校在環境上也增添了促進成員關係的佈置。核心小組成員在校長室的門外製作了一塊屬於教職員的生日板，讓生日的教職員和幼兒一起參與生日會。校長在日常與教職員相處中細心留意各人的喜好，為她們送上意想不到的禮物。

「開心同分享，困難齊面對」也是團隊的一大改變。在經歷了一年的正向計劃，學校已將正向教育的理念融入在校園生活之中。學校首次嘗試以攤位遊戲的形式進行聖誕聯歡，租用了社區會堂地下的籃球場作活動場地，



活動的物資要由社區會堂的五樓（校舍位置）運到地下，但整座社區會堂只有一部較細的電梯，故在搬運物資上面對很大的困難。老師主動提議：「我地一齊行樓梯搬落去。」另一老師和應說：「好！我地將啲物資裝好一袋袋，方便同事搬運！」孀孀聽到也加入：「太重嘅就用番電梯運，我地幫手推車仔運去籃球場。」校長本想加入討論，但發現同事間主動積極的工作態度，自己也可以放手讓他們去處理。即使籌備大型活動的工作繁多，再加上恆常的教學工作，籌備會議中老師在分工時會主動提出說：「設計攤位遊戲交俾我啦，我最有創造力。」「我經常喺網上購物，我會用我嘅堅毅搵到又平又靚嘅小禮物，就交俾我啦！」

老師參與正向校本教師工作坊後，明白到在工作上運用個人長處和性格優勢，能帶來充分的滿足，實踐自我的幸福感之餘，亦會令工作更有效率。就是這一份為人設想的想法，團隊成員互相支持，將正向思維在工作上應用出來，困難和逆境也成為了成長和學習的機會。

家校互動讚賞聲

老師不單在教學上有所成長，在家校協作的層面也有很大的躍進。過往老師對開放校園讓家長進入感到抗拒，擔心家長會因進入學校而挑剔老師的教學及學校的工作，故不太願意開放校園。正向心理學中指出人在面對挑戰的時候，會產生不安的感覺，影響我們如何面對；以邀請家長參與學校活動為例，受著過往坊間的投訴文化所影響，老師一聽到邀請家長進校園，自然會感覺不安。

校長明白到老師的想法，同意學校發展主任的建議，認為建立進一步的家校協作可先從親子習作開始，鼓勵老師先嘗試在主題教學中可以加添一些簡單的親子工作。在「環保」的主題中，老師便以親子工作紙的形式，請家長與幼兒尋找其他不同類別的回收箱，回校與同儕分享，擴闊幼兒的學習範圍。在主題後派發家長回饋，請家長從日常生活中，觀察孩子的行為，並正面欣賞他們在主題下的成長。從這些回饋中，老師了解到

幼兒是否能把所學的環保概念應用到日常生活中。家長的意見並非只有批評，他們的回饋中可以反映幼兒的學習成效，讓老師反思教學主題的活動設計。

經過「環保」的主題，老師體會到讓家長參與教學活動，幼兒學習會更投入，而且家長能了解學校的課程，與老師的關係和對學校的信任度亦有所提升。校長留意到在班級中推動家長的參與漸見成效，加上計劃的推動和支持，便在全校性的教學延伸活動「綠色新人類」中，提出可邀請家長在每月的早會時到校分享家居環保小點子。老師亦設計了製作環保咖啡渣吸濕包的工作坊，在物料的準備上得到家長的幫助，減輕了老師的工作量，而活動亦大受歡迎。家長以不同的活動形式步入校園，老師與家長間漸漸建立正向的互動，家長對學校的歸屬感逐漸增強，亦多了一些平日較少參與學校活動的家長，主動找老師說可以提供一些活動物資及協助。



◀ 家長到校參與製作咖啡渣吸濕包，連負責校務的孀孀也投入其中。



▲ 整個校園充滿著正向的氛圍，團隊成員合作無間。

學校也為家長的付出和參與送上感謝卡，並以幼兒在學校栽種的小盆栽作為小禮物。微小的行動，互相的感恩就這樣在校內漸漸萌芽。家長和老師也因著幼兒的成長，增添了歡笑和喜悅的分享。老師發現家長對老師及學校的讚賞也具體了，他們明白老師日常教學的辛勞，亦欣賞校長和主任的領導。這對學校而言，是一份很大的鼓舞，對老師

來說，是一份很有份量的推動力。此外，老師對家長進入學校的想法也變得正面，現在不同班級的課堂和學校活動，都有家長的參與，而老師也有所成長。校長亦發現，活動後的問卷回收率提高了。家長留下的正面質性回饋，是一份持續的推動力，也是家長支持學校的一份最佳憑證。

結語

在校長的正向領導下，學校團隊有很大的進步，同事變得很團結、富正面思維及充滿歡樂。這段期間，同事由被動的心態轉變成主動投入，大家齊心合力完成不同的大型活動，當中充滿著苦與樂，有汗水、有笑聲。同事間的互相尊重、包容、支持和補位，建立了正向的文化。學校的生命起了變化，就如幼蟲結蛹化蝶一樣，令整所校園充滿著生命力、愛與關懷的聲音。

本年度獲得「關愛校園」優異獎，對新界婦孺福利會上水幼兒學校全體的教職員來說是一份很大的鼓勵，亦是對學校參與正向計劃的一份肯定。



「仁心」有幸

仁濟醫院蔡百泰幼稚園 / 幼兒中心

「病因種於家庭，病象顯現於學校，病情惡化於社會」（張春興，1992），可見家庭教育的良莠影響到學校教育以至社會教育的成敗，其重要性不言而喻。家庭教育不單指父母對子女施以的教育，亦可視為家庭成員間互動的一種行為模式，如果家庭成員能在一言一行中顯現正向的思維和價值觀，相信幼兒定可在正向環境中成長。仁濟醫院蔡百泰幼稚園 / 幼兒中心本年度推行「正向教育」，並視家長為重要的合作伙伴，以不同形式鼓勵家長走進校園多了解、多參與，也讓家長感受到他們是被重視的正向教育推動者，共同目的就是要讓幼兒能夠將學到的正向態度持之以恆，並於生活中實踐出來。

要有效促進家校協作，學校需照顧家長的多樣性及了解其所遇到的困難。缺乏親子時間、匆忙離開校園、不懂與子女溝通、難以處理子女情緒問題，均是學校所觀察到的家長難處。為配合他們的需要以及提升其參與度，學校設計了多元化的家長教育及協作活動，以三個主幹活動「賞心講牆」、「每天關愛多一些」、「情緒探熱針」讓他們與幼兒同行，一起活出正向人生。

賞心「講」牆

計劃以「賞心講牆」作為一個起動活動，學校在大堂位置設置了「欣賞樹」，而樹上展示了二十四個性格優勢。這個具有操作性的環境設置讓幼兒和家長以性格優勢的角度欣賞校園內的人和事，再把寫有讚賞字句的心意卡貼在「欣賞樹」上。性格反映個體的道德和內在價值，而性格優勢是性格中最突出的正面質素，亦是促成豐盛人生的重要元素之一。

針對過往家長只著眼於幼兒的弱點和不足，是次活動以性格優勢為本，引導家長先發現、再發掘、後發揮幼兒的強項，讓幼兒在生活 and 學習中充分展現優勢。家長根據二十四個性格優勢，在日常生活中通過觀察和互動，捕捉幼兒的優點。發現幼兒的優勢後寫在心意卡並貼於「欣賞樹」上，有讚賞之意外，更重要是協助幼兒覺察及認識自己的性格優勢，共同發掘潛在的強項。最後是把強項加以發揮，鼓勵家長深化優勢，引導幼兒在日常生活中有效運用性格優勢，甚至以優勢彌補其他不足之處。性格優勢緊密聯繫著正向的生活模式，了解和認識自身的強項能增進生活的意義和滿意度，同時提升正向心理資本，自信和積極的正面情緒有助培養出抗逆能力，以減低面對挑戰的壓力。若善用性格強項，不但可以增加自我效能感，甚至能促進更多利他行為。

以性格優勢為基礎的「欣賞樹」張貼在大堂顯眼位置，吸引家長和幼兒前來寫心意卡。▶





◀ 學校的另一角貼滿「教子有方」的分享紙，記載了家長正向育兒的心得。

意外地，家長除了發現幼兒的性格優勢外，老師更喜見家長透過是次活動表達對教職員的認同，如感謝孺孺辛勤地為幼兒預備膳食、多謝老師對幼兒的細心照顧等。「少批評多欣賞」的文化慢慢推廣至家長的層面，愈來愈多家長有別以往匆忙離開校園，他們停下腳步聚集在大堂細味心意卡的內容之餘，亦毫不吝嗇地表達對各人的欣賞，家長與教師間的話題亦因此比以前增多，關係更見融洽。

讓家長駐足留神的不只是「賞心講牆」的心意卡，還有「教子有方」。教育子女從來都不是一件容易的事，而且孩子的行為表現層出不窮、千變萬化，單靠稱讚不能完全促進「正向教育」。計劃提供家長工作坊，讓家長了解他們在正向教育中的角色，內容

也建議了不同的正向管教方式，如發掘孩子的性格優勢、接受及疏導負面情緒、有效又具建設性的溝通方法等。家長工作坊後，學校建立「教子有方」家長交流平台，邀請家長分享正向育兒的心得。家長的反應十分熱烈，分享紙貼滿整個壁報，內容不但非常實用，而且涉獵的層面也很廣泛，有處理偏食問題、有引導學習的問題、有待人接物的問題……通過交流平台，家長學習更多正向育兒的小點子，也擴展了家長間的網絡，讓他們成為推動正向教育的同行者，互相支持和勉勵。而家長積極的分享或多或少反映了其對學校推行正向教育的認同和支持，這互信及互相配合的關係讓正向的氛圍從學校蔓延到幼兒的家中，甚至他們整個生活當中。

每天關愛多一些

傳統中國父母教養孩童要謙遜，亦生怕孩子會被「讚壞」，而新時代家長雖知讚美能令幼兒更有自信心，但不懂如何有效作出稱讚。其實適切的讚賞和鼓勵，除提升孩子的成就感、自信外，亦可培養出幼兒的「成長性思維」能力。「每天關愛多一些」是學校設計的家長教育小冊子，內裡印有許多讚美和鼓勵幼兒的語句供參考，讓家長學習如何具體表揚孩子的表現和行為，同時也提醒家長不要只問結果，要更多肯定孩子在過程中付出的努力。原來稱讚都是一門學問，有家長表示：「從前小孩完成畫作，我只會說很美麗，但現在我懂得讚美他用色很豐富、有創意等等。」具體的讚美讓孩子清楚知道自己表現出色的地方，肯定自我價值。

另一家長也分享到：「過往我只著重孩子寫字端正與否，現在我學會欣賞他們在過程中其實付出很多努力和心機，懂得在過程加以鼓勵，他們不是不成功，而只是暫時還未成功而已。」看似一句簡單的說話，但實際是鼓勵著孩子迎接挑戰、不斷嘗試，這正正是正向教育中的「成長性思維」。成長性思維驅動人們的行事動機，具備成長性思維的孩子在面對困難時，總會迎難而上，鏗而不捨地嘗試以征服難關。透過持續適切的表揚和鼓勵，久而久之孩子逐漸內化這種思維能力，正向的思維模式成為他們的信念。此外，除了鼓勵，有家長更學習在幼兒遇挫折時與他們分析背後原因，並討論將來如何做得更好，目的是利用正面的回饋提升幼兒的能力，借鑑錯誤、視失敗為學習機會，也是培育孩子的成長性思維。小冊子中不同的舉隅成為家長讚賞孩子的新導向，他們不再以結果界定成功與否，而是在過程中多加鼓勵和肯定，從而減少出現親子角力的情況，提升雙方互動的質素。



◀「美麗的語言」仿佛是一個寶藏，家長和孩子從中學會讚賞他人。

家長學會說「美麗的语言」，那他們的孩子呢？周遭的人都可以是幼兒欣賞的對象，而幼兒亦不一定只被鼓勵，相反面對師長及於同儕間，他們也可成為一個以正向思維鼓勵他人的孩子。學校為策動家長和幼兒於生活中實踐「少批評多欣賞」，原來也在「每天關愛多一些」小冊子裡印有讓幼兒學習欣賞和鼓勵他人的例子，家長每星期教導孩子其中一句，並在日常生活中運用出來。幼兒回校興奮地表示：「工人姐姐煮飯比之前好吃，我吃晚飯時稱讚她，她很開心，還說會多做新菜式。」看似理所當然的生活點滴，但幼兒仍予以讚美。有家長亦分享幼兒在家中的情況：「妹妹玩遊戲輸了，我提示孩子上前安慰，於是他嘗試鼓勵妹妹，哄她多試幾次。」家長既感動又欣慰，孩子待人接物的態度有著明顯的轉變，與他人建立起正面的關係，而更主要是以正向思維鼓勵他人或自己，逐步成了習慣。細聽幼兒和家長的分享，其實不難發現家長在推動正向教育的重要性，若不是家長抓緊生活中每個教導孩子的機會和親身的示範，幼兒的學習就只限於校園內，只能習得正向，不能活出正向。

強化家長和幼兒的讚賞技巧外，鼓勵家長與幼兒一起在日常生活中實踐「仁慈」亦是「每天關愛多一些」的核心目標。正向心理學中，「仁慈」是建立正向關係的必需品。仁慈的人樂於施恩，願意分享、幫助他人，他們觀察別人所需，感受別人所感，再以行動幫助別人，藉以增加彼此的幸福感。老師在校園環境和小冊子裡鋪陳了許多關愛別人的例子，提示幼兒和家長先「眼看」—觀察及記錄生活中的好人好事；繼而「心感」—用心感受並透過討論分享施恩者及受助者的感受，建立幼兒同理心，也讓他們知道透過助人能讓自己獲得滿足感和幸福感；最後「行仁」—以實際行動施行恩德。透過「眼看」、「心感」和「行仁」三個層次，引導幼兒和家長逐步把「仁慈」付諸行動。父母在三個階段都與幼兒同行，一起學習，家長們都表示活動有效帶動自身和幼兒主動關愛身邊的人，如遷就弟妹、安慰傷心的同伴、分擔家務、讓座予有需要的人……「行仁」成了幼兒的習慣，日常生活中處處可見他們施展的仁慈。意外地，家長每次與孩子記錄和討論好人好事，都是他們寶貴而有意義的親子時光，傾談的過程更讓家長反思有否為孩子樹立「仁慈」的楷模。家長的自省為推動正向教育踏前重要的一步，他們不僅是幼兒的照顧者，也是示範者，是幼兒學習和模仿的對象，如他們能為幼兒建立長期的榜樣，定必有助幼兒持之以恆地實踐「仁慈」。

◀ 老師以關愛他人的事例佈置校園，潛移默化，讓幼兒在生活中「行仁」。



情緒探熱針

情緒和人際關係是環環相扣的，正面的情緒助人與人之間維繫感情，增加親社會行為，有助建立正向關係，而正向的關係亦會帶給人們快樂、愉悅和幸福感。老師在課室內推行「情緒探熱針」活動，幼兒每天上學時及放學前都會記錄自己的情緒，目的是培養幼兒「自省」(self-awareness) 的能力，學會判辨及接納自己的情緒，而老師亦能藉著活動了解及辨識需要關注的幼兒。正向心理學不是教人否定或抑壓負面情緒，相反是提倡接納各種不同的情緒，避免把負面情緒放大，同時學習疏導負面情緒。因此老師在活動中鼓勵幼兒把正面和負面情緒都記錄下來，當老師察覺幼兒有負面

情緒出現，會作出相應的處理，時而個別傾談，偶而全班討論，而更常用的是與家長共同探討。老師先確認幼兒所出現的負面情緒，之後與家長、幼兒剖析出現負面情緒之背後原因，再共同釐清事情的本質，並尋找方法轉化負面情緒。老師刻意安排家長參與其中，目的是讓家長從老師引導討論的示範中體會如何處理幼兒情緒問題。家長似乎都有所領悟：「以前孩子發脾氣，只會用強權抑制他，沒有想過如何讓他放下負面思想。」

「情緒探熱針」活動持續了一段時間，幼兒成為自己情緒的小主人，除了學會辨識自己的情緒，原來他們亦逐漸學會關懷同儕和主動安慰他人，懂得運用老師引導他們的方法去安撫吵鬧的弟妹。家長則表示孩子感受到自己的情緒被父母接納，比過往更主動分享樂與憂，當傷心、憤怒時亦減少以哭鬧和發脾氣來表達，降低了雙方衝突的機會。



- ▲ 除家長和老師外，原來幼兒都彼此關注大家的情緒變化，他們互相關心，分享喜和憂。

透過「情緒探熱針」引起家長對幼兒負面情緒的關注和處理後，學校以親子活動進一步提升幼兒的正向情緒。正向教育中，「感恩」和「細味」都是培養正面情緒不可缺少的元素，前者是指即使是細小瑣碎的恩惠，都感謝別人給予自己的美意；後者是讓人靜下來回想身邊美好的人事，從而延長和擴大幸福感。「心聲留言」是老師特意設計讓家長和幼兒一起完成的活動，老師不定期派發印有「我想對你說……」信紙，讓幼兒在家與家長回憶校園中所發生的好人好事，完成信件後再帶回校投入想感謝的人的信箱，而對象可以是校內所有人，包括老師、同學、文員、嬸嬸。老師刻意安排由

家長填寫信件，目的是給予機會讓家長和孩子慢下來仔細回想及感受生活中所出現的好人好事。翻開信件細閱內容，家長和幼兒感恩的人和事形形色色，有感謝嬸嬸清潔校園的，有感激老師安排教學活動的，有多謝同學分享玩具的……大大小小的事情看似習以為常，但他們仍會心存感恩，肯定對方的價值和珍視他人的付出。家長認為在節奏急速的生活中有如此機會停下來與孩子細味生活點滴非常難得，他們享受當中的過程，也充分體驗了「細味」帶來的幸福感。感恩並不限於校園內，有家長甚至與孩子多了感恩生活中好人好事的出現，切切實實活出「正向」。

結語

學校為策動家長共同推動正向教育，教師團隊費盡心思設計多元化的活動，以三個主幹活動帶出「性格優勢」、「成長性思維」、「仁慈」和「感恩」，全方位推展「正向教育」。家長的高參與度和積極的反應都是給予學校最大的認可和支持，彼此間建立了強烈的凝聚力，正向文化亦不知不覺間從學校擴展到家庭生活。「正向」不是一門學科，它是一種個人生活態度，只學而不行就失去它的意義，惟有家長和學校同行，各施其職，適時合作，幼兒才能真真正正活出「正向」。



不一樣的比賽

基督教安得兒幼稚園

在現今社會，我們經常聽到「小公主」和「小王子」的稱謂，它們並不是童話故事的人物角色，而是現實生活中過於依賴成年人的照顧，當遇上困難不懂解決，容易放棄的孩子。我們應如何協助孩子裝備堅毅的精神，以積極樂觀的態度，迎接未來所面對的挑戰呢？

基督教安得兒幼稚園嘗試以高班原有主題「運動」作為切入點，以「設計活動」的模式進行，為幼兒舉辦為期兩週的「不一樣的比賽」。在一般的教學設計，主要是讓幼兒認識不同種類的運動項目、所需器材，建立幼兒多做運動的健康生活習慣，培養幼兒遵守比賽規則和發揮體育精神。然而，老師在計劃的學校發展主任帶領下，嘗試打破固有的框框，為幼兒設計與別不同的活動，讓他們能體驗自我挑戰，明白到成功並不是因為天賦，而是經過練習和堅持，不怕失敗，最終達成目標的。對老師而言，是次教學亦是一個創新的嘗試，他們也樂於接受挑戰，積極構思活動，賦權予幼兒體驗，共同為幼兒的學習和成長而努力。

幼兒眼中的「比賽」

在設計活動的第一天，老師告訴幼兒：「各位小朋友，我們將會舉辦一個很特別的運動會。你們猜猜這個運動會會進行什麼比賽？」孩子們七嘴八舌的嚷著「跑步比賽」、「跳繩比賽」、「足球比賽」……老師再請幼兒猜猜如何進行比賽，孩子們又

爭相說著：「男孩子與女孩子比賽。男孩子一定勝！」「不！女孩子才勝利呀！」老師鼓勵幼兒再想想，提示他們這個是與別不同的運動會，從未舉辦過的。幼兒沉思了一會，悄悄地跟同伴商量商量。最後，幼兒A說：「跟隔離班比賽？」老師說：「不是。今次跟你比拼的『人』是很特別的。」幼兒們便試著說：「跟爸爸媽媽比賽」、「跟周校長比賽跑步」……

原來「比賽」二字早已在孩子心目中被定型了。成年人往往給幼兒的訊息就是跟人比拼、比較，能優勝過別人就是成就。在正向教育裏，我們有「正向成就」的一環，大家可有想過，為自己訂下有意義的目標，努力付出，挑戰自己，跨越障礙，突破自我，過程中的成長比起結果更為重要。



◀ 老師為幼兒提供多元化的器材，賦權幼兒探索及創作不同的玩法。



任君選擇

老師向幼兒宣布：「我們將會舉辦一場自己跟自己比賽的運動會，名為『自我挑戰』。」說著，老師便帶幼兒到大肌肉室，請他們為自己選定想挑戰的項目，並訂立目標及遊戲規則。有別於以往，老師並沒有嘮嘮叨叨地說起玩法規則，也沒有忙忙碌碌地替幼兒分組。老師嘗試跳出自己的安舒區，只是提醒幼兒注意安全，然後便賦權他們自由探索，鼓勵放膽嘗試，探索運動器材的使用方法及運動技巧。

孩子們興奮地往器材櫃取出心儀的用品把玩，不消一會，他們又換了另一組器材了。在沒有成年人的規限下，幼兒對各種器材大感興趣，他們更能發揮創意，把原有的用品賦以自創的玩法和技巧。幼兒有的獨自專注地操弄著，有的三五成群熱烈地討論著，各人享受其中，玩得積極投入。

老師在團討中，請幼兒分享箇中感受，以及各自想挑戰的項目。孩子們自信滿滿的說道：

幼兒A：我要踩高蹺……連續跨過兩次紙磚。

老師：為甚麼你會選擇這一項目？

幼兒A：因為很容易，我能夠做到。

老師：即是你已經完成項目？這次比賽是要挑戰自己，試想想，有哪些項目你未能做到的，可嘗試在這次比賽中完成。

幼兒B：我要連續拍羽毛球……30次。

老師：把羽毛球往上拍，真的不容易啊！還要連續拍30次，你能做到嗎？有沒有信心能完成？

幼兒B：當然有啦！我會練習，有練習就可以！

幼兒C：我要扭呼拉圈30次。

老師：你會扭呼拉圈嗎？

幼兒C：不會，但我想和幼兒D一起玩，她說會教我的。

老師：即是想挑戰自己去做你不會的項目？欣賞你敢於嘗試。

老師發現原來部分幼兒並不明白「挑戰」的意思，需要引導他們思考自己現有的能力，再設定比能力較高的目標，鼓勵他們嘗試跨越自己。過程中，老師看到幼兒各有不同的性格，他們對於如何面對挑戰、信心有多大，均想法不一。有些孩子充滿天真的意念，從成年人的角度來說，在短短四、五天的練習時間，實是難以完成的。老師心想：以往的我，定必引導他們改變項目的要求，因為希望班上的孩子每人也能順利達標，不想有孩子失敗，承受壓力及負面情緒。然而，老師參與「計劃」後，認識了正向教育，便意識到讓幼兒經歷挫折，讓他們從失敗中學習，也不失為一個好的學習機會。正向教育裏的「正向成就」提醒了老師

過程與結果同樣重要，鼓勵孩子先作嘗試，不怕遇上失敗並作出修訂，只要有付出，已是他們寶貴的成果。老師認同培養幼兒建立「相信未來成功的可能」這信念是極為重要的。

與此同時，在老師持開放的態度下，幼兒的想法一一被老師接納了。他們感到受尊重、被重視，從而產生正向情緒，變得更投入和樂於為自己的項目作出嘗試。透過自選項目，幼兒之間的互動增多了。他們好奇同伴的挑戰項目，有的會互相模仿，有的會互相分享經驗，有的會互相鼓勵。教室裏洋溢正向的氛圍。



▲ 幼兒樂於分享技巧，彼此互相學習與鼓勵。

喜樂與共

幼兒每天把握時間進行練習，老師也善用活動後的團討時間，請幼兒分享練習過程中成功與失敗的感受。有些幼兒很快便能順利達標，歡天喜地向老師展示成果。老師除了表示欣賞外，更鼓勵他們嘗試提升難度。唯部分幼兒對輸贏有很牢固的概念，很怕自己失敗，故不敢為自己挑戰的項目提高難度。老師鼓勵說：「今次並不是跟別人比賽，只是看看自己的能力可以做到有多好。即使失敗了也不緊要，我們也會欣賞你在過程中的努力。加油呀！老師支持你去嘗試！」透過不斷的自我挑戰，每次能成功跨越，均能為幼兒帶來正面的情緒，帶來更大的成就感。



另一方面，有些幼兒開始發現自己所訂的目標太高，難以完成。他們開始感到氣餒了。

幼兒B：原來拍30次羽毛球是很難做到的……我試過很多次，有時太大力，有時拍歪了，通通都把球拍走了。（幼兒從探索中發現自己難以控制力度和方向）

老師：原來太大力和沒有對準拍球，都會把球拍走。那可以怎樣做呢？

幼兒B：對！其實我可以輕力一點。今日回家再試一試。

老師：你發現挑戰拍30次是很難的，想過放棄嗎？

幼兒B：（沉思著）所以我現在決定先改目標為拍10次，拍到10次後，我就會挑戰30次。

老師：拍10次也是不容易的。你要努力多練習呀。你一定能做到的！我支持你！

此時，幼兒C也模仿老師的話，說：「我支持你，加油呀！」幼兒D和幼兒E亦相繼放聲說道：「努力呀！我支持你去嘗試！」

透過老師的提問與回饋，協助幼兒思考改進的方法，讓他們明白錯誤和失敗都是學習的歷程，敢於面對困難和嘗試把問題解決才是最重要的。同儕之間互相鼓勵的聲音此起彼落，老師也大為感動，覺得這活動讓幼兒學會互相分享與支持，他們不只考慮自己能否成功，更希望班中的小夥伴也能共同完成挑戰項目，最終一起分享喜悅。

◀ 幼兒不斷鑽研玩法，增加挑戰任務的難度。



▲ 幼兒透過繪畫「我想挑戰的運動」作品，互相分享挑戰項目。

在一般的「運動」主題下，最常見的繪畫題目就是「我最喜愛的運動項目」，然後把畫作貼起展示，幼兒仔細或重複觀賞的動機相對為小。

為了加強幼兒對挑戰自我的決心，老師今次改為請幼兒繪畫「我想挑戰的運動」，按著自己的興趣和喜好而創作，表達對活動的認識和感受。老師把各人的作品展示在當眼處，目的是透過環境佈置，營造互相激勵的氣氛，讓幼兒朝著目標，為自己及同伴打打氣。

由於幼兒今次非常重視自己選的挑戰項目，所以他們繪畫得特別認真。透過老師把作品張貼出來，就能讓他們展示對挑戰項目的決心。同伴們常常走到作品前互相觀摩和欣賞，老師認為是次繪畫比以往的更具意義。當聽到幼兒在研究技巧或討論所遇到的困難時，老師適時的介入能有助他們一起思考解決方法。

幼兒A：我不能把小膠圈拋到目標桿！

老師：你們誰曾遇過這情況？可以教幼兒A如何拋得更好嗎？

幼兒B：你可以把目標桿放近一些，然後練習拋，拋到後，就站遠一些再試過。

幼兒C：你可以試下換一個大一點的膠圈。

幼兒D：拋圈很難的，你不如改玩踢足球，這個很容易踢到。到時我和你一組。

老師：幼兒A，你覺得哪一方法可以幫到你？請試試吧！明天再請你和我們分享。

究竟同伴們提出的方法是否可行？老師認為並不重要。最重要的是藉以培養幼兒成長性思維：遇到挫敗也不要卻步，堅持練習，相信自己有能力會成功的；面對困難時也不應逃避，要不恥下問，多向身邊的人徵詢意見，明白聆聽他人的回饋及意見，能幫助自己尋找解決的方法。因此，老師鼓勵幼兒回家訪問家人或朋友挑戰成功的辦法，以讓孩子感到即使自己遇上逆境也並不孤單，人生旅途上定有同伴作支持。



◀ 孩子們因應自己的能力，各自訂下不同的目標進行挑戰。

非一般運動會

萬眾期待的成果展示日終於到了，各人都懷著興奮的心情迎接這一天。爸爸媽媽按時陸續到場，各人帶著「神祕禮物」準備與孩子們分享喜悅，共同慶祝他們努力的成果。老師仔細地向家長和幼兒介紹是次活動的目的，家長們耐心地聆聽著，孩子們卻心不在焉地滿腦子想著如何展示自己。

自我挑戰的比賽開始了！孩子按所選項目的類別逐一展示自己練習的成果，並接受老師的訪問。有的成功，也有的失敗。

幼兒 A：我所挑戰的項目是踢足球入龍門，我第三球才入到。

老師：其他幼兒第一球已入到，那麼你算是挑戰成功嗎？

幼兒 A：有少少成功……我有努力。

老師：對！欣賞你有努力嘗試，「成功」不一定要贏他人的。

幼兒 B：我今天挑戰的項目是把羽毛球連續向上拍30次。



▲ 老師帶領幼兒反思自己的表現及表達感受。

在全場一片嘩然下，幼兒 B 靦腆地說：但我今天只成功拍了5次。

老師：那你挑戰成功嗎？

幼兒 B：今天算是成功……在我練習時，最多只拍到4次，今天有進步了。而且，今次拍得很高……

老師：你仍想繼續挑戰30次嗎？

幼兒 B：(毫不猶豫地)想！因為我有練習，由未能拍到至現在拍到5次，所以我覺得我可以再嘗試，直至拍到10次、20次和30次。

幼兒對自己所訂的目標絕不輕言放棄。由起初將目標訂得太高，在與同儕的互動及回饋中找出未能達到目標的原因，再探索解決的方法，如調節目標的難度，然後努力練習去達成。通過自己的努力達成目標後，再追求更高難度的目標，從而獲得更大的滿足感。老師從幼兒身上看到他們的成長、堅持和決心，為之感動。

如何讓堅毅的心植根於幼兒，伴隨著他們成長？相信經過這場「不一樣的比賽」，種子已栽種在幼兒的心中。但要成功結成果實，不能單靠一次活動或是老師在旁的提醒，更需要家長與學校合作，共同為幼兒營造正向的生活環境，感染孩子持續以正向思維面對一切挑戰。於是，學校決定邀請家長一同參與。



真摯動人一刻

為了讓幼兒感受到家人對他們的愛與支持，老師悄悄地請家人為孩子設計了一份小獎勵，用於成果展示日時送給孩子。從家長帶來的自製獎牌或獎杯，可見他們付出了不少心思和時間。當老師宣布「比賽」結束時，家人紛紛為孩子連日來的努力送上獎勵，孩子們都深感驚喜。老師還特意安排「我想對寶寶說……」的環節，家長們也樂於分享此刻的心聲：

家長A：媽媽覺得你真棒！你每天回來也告訴我可以跨過多少個紙磚，雖然當時不知道你在說甚麼，但看見你每一天也很努力，即使失敗了，給你鼓勵後，你也會繼續堅持，媽媽深深被你感動。

家長B：孩子，雖然你今天未能挑戰成功，可能覺得自己失敗了，但在我心目中，你已經成功了。「失敗乃成功之母」，在這一刻你未必聽得懂，但遇到失敗沒有放棄，你已經長大了。

家長C：其實爸爸媽媽和你一樣，也經常遇到困難，但不要怕，問題可以慢慢解決的，我們會陪伴你一起解決，我們支持你……

◀ 家長除了為幼兒預備獎牌及獎狀，還送上具體讚賞的說話。



▲ 每當幼兒完成挑戰，在場家長不禁歡呼拍掌，替他們感到高興。

家長們真摯的分享，令在場各人無不感動起來。有別於以往的親子活動，家長並沒有和孩子一同親身參與比賽，但對不少家長來說，他們感恩學校能開放校園，為他們提供參與孩子成長歷程的機會。孩子們在「比賽」中的表現為家長帶來新的角度去欣賞孩子。他們沒想過孩子已經長大了。即使挑戰失敗，孩子也懂得鼓勵自己。當成年人都憂慮孩子會感到挫敗、氣餒時，孩子們卻懂得積極地回應。雖然這只是一場小小的玩意，卻看到孩子遇上不如意或身處逆境時，懂得如何樂觀面對，堅持信念，努力嘗試，迎難而上。

校方安排家長出席是次活動，除了為孩子鼓勵打氣外，更希望他們學習從正面看待孩子，給予具體和適切的讚賞，懂得欣賞幼兒。一般家長與孩子相處時，容易找出甚至放大孩子的錯處和不足，卻忘記幼兒年紀小，能力和思想總是幼嫩，往往容易犯錯，未能做到成年人的要求。是次活動期望鼓勵家長多容許及接納幼兒的犯錯與失敗，勿忽略幼兒在成長過程中的努力和付出，從正面去觀察孩子的能力與表現，多加鼓勵和支持，為幼兒營造正向的家庭生活。

相信未來成功的可能

整個「不一樣的比賽」在一片既熱鬧又感動的氣氛下圓滿結束了。

過程中，可見老師主導的角色轉變了，多了賦權幼兒，給予空間讓幼兒發揮。幼兒在沒有成年人給予的壓力下，玩得更開心，學得更積極，成長得更快。雖然並不是每一位幼兒都能順利達成目標，但老師深信此刻幼兒是「未得」(Not Yet)，並不代表「唔得」。幼兒由自訂目標，到經歷嘗試與失敗，當中成年人和同伴的欣賞與鼓勵是很重要的。在這正向關係和正向情緒支持下，幼兒變得樂於接受新挑戰，不輕易放棄，相信總有成功的一天。

這一場運動會亦為家長帶來契機，反思自己對子女的期望。普遍家長容易會把自己的孩子與別人的作比較，為孩子帶來壓力，產生負面情緒，變得只顧看著別人來追趕，未必帶來最大的滿足感。相反，若如這次運動會般，家長多鼓勵孩子為自己追求的目標和理想打拼，孩子在過程中可能盡見艱辛，但在堅持和努力下，定必有達成目標的一天，而這帶來的喜悅和幸福感覺是最大的。

結語

要協助幼兒在成長路上作好裝備，面對人生的各種挑戰，學校和家長應從小培養幼兒樂觀面對逆境的思維，擁有成長性思維，讓他們相信透過學習與努力，是可以成功的；而當面對困難與失敗時，不會埋怨自己沒有天賦的才能，而是懂得尋求解決方法，積極嘗試，努力堅持。深信幼兒在老師和家長的正面鼓勵下，無論日後遇上多大的困難，也能迎刃而解。

尋寶新體驗

聖保祿幼兒園

好奇心是與生俱來的。幼兒天生就對身邊的人和事充滿好奇，他們最愛「每事問」，也愛尋找新的發現。隨著成長的經歷，人們大多對人和事建立了「慣性」的關係，把它們視為既定的、理所當然的，亦甚少嘗試跳出安舒區，以新的角度進行觀察與思考。滿足於現狀和活於安全感是可以理解的。然而，處身於瞬息萬變的世代，每天可能要面對不同的不確定性，如何能培養下一代樂於接受挑戰，在逆境中仍能樂觀面對，尋找出路呢？

▼ 幼兒眼中的「寶物」。



聖保祿幼兒園在學校發展主任帶領下，設計了以「寶物」為主題的一系列活動，讓幼兒嘗試從不同的角度重新認識他們熟識的人和事，保護着孩子的好奇心，鼓勵持續追求新鮮的事物，敢於擁抱挑戰，在遇上困難挫折時仍堅持不放棄，培養他們以積極樂觀的正向態度面對學習和成長。

一切由寶物開始

一天，老師帶着一個神秘的寶箱走進課室，為N3的幼兒展開教學主題「尋寶小奇兵」。

老師邀請幼兒猜估寶箱裏收藏了甚麼，幼兒雀躍地回應。

幼兒A：「珠寶！」

幼兒B：「錢，很多很多錢！」

老師：「不是。讓我揭曉吧！」

眾幼兒均嚷着說：「不要啊！我想繼續猜呢！」

老師簡簡單單地出示一個小道具，已經能喚起他們的好奇心和求知慾，而且他們並不是只求獲取答案，而是愛動腦筋。經過自己的思考而取得答案，相信能為他們帶來更大的滿足感和成功感。

幼兒有的認真地猜估著，把生活上認知的物品通通也說出來；也有的天馬行空，滿有想像和創意。當老師滿心歡喜地打開寶箱，

正準備向幼兒介紹內裏的寶物時，卻發現寶物不見了。課室裏頓時一片靜。老師從箱子內拿出「神秘人」留下的字條：「小朋友，我們一起玩尋寶遊戲吧！看誰能從我的線索替老師找回寶物來？」孩子們就像「福爾摩斯」的化身，按著老師所說的線索，逐一破解，最終在各人努力不懈之下，於課室的隱蔽處找到了。

老師藉著介紹她的寶物，與幼兒探討「寶物」的意義。對年約四至五歲的孩子來說，在他們心目中的「寶物」會是甚麼？翌日，幼兒紛紛把珍而重之的寶物帶回校分享，如「比卡超」、「米奇老鼠」、「Lego」……這些都是對他們來說最珍貴和最具有價值的東西。然而，除了這些小玩意外，幼兒還會想到別的呢？

正向心理學提倡追求豐盛的人生，以及生活的幸福感。這並不是源自物質上的滿足或是由物質生活帶來短暫的快樂。老師期望藉此機會，引導幼兒尋找內心的滿足，認識生命中「寶物」的意義。家長是孩子人生中第一位及最重要的老師，他們願意為孩子無私地付出愛，亦是孩子成長的學習榜樣。因此，老師刻意安排家長參與是次教學活動，讓幼兒從中體會「愛與被愛」，培養仁慈之心，懂得凡事感恩。

原來寶物是……

這一天，老師帶領幼兒探討父母心目中的寶物。

老師：「我已經悄悄地邀請你們的爸爸媽媽參與一個秘密任務（家長獲發印有寶箱圖案的工作紙，把他們心目中『寶物』的照片貼上，並對摺交回）。你們想知道他們的寶物是甚麼嗎？」

自覺對父母甚為了解的幼兒A：「我知道！一定是他們的手機！」

滿有信心的幼兒B大聲道：「是化妝品！媽媽把它們一一收藏好。」

老師逐一向幼兒派發「爸爸媽媽的寶箱」工作紙，幼兒急不及待地打開，卻發現內裏貼著自己的照片。他們感到十分驚訝，從沒想過原來自己就是爸媽的寶物。「我最珍貴的物品就是對你的愛」、「你就是我的寶貝，媽媽愛你！」……家長也為幼兒錄了一段話，短短的語句卻包含着深層的意義。孩子們聽到家長的聲音先感到好奇和驚喜，不斷猜估是誰的父母。老師再讓他們細味當中的話語，孩子們就深深感受到父母對他們的愛惜之情，有的臉上展現甜蜜的笑容，有的顯得不自然，也有的眼泛淚光。

然而，發生在幼兒C身上的小插曲，卻讓全體孩子更能明白到最珍貴的「實質的物品」，而是家人的「愛」。



◀ 家長眼中的「寶物」。



孩子們互相分享「爸爸媽媽的寶箱」工作紙。▶

在眾人歡天喜地互相分享「爸爸媽媽的寶箱」工作紙之際，幼兒C雙眼通紅，表現得尷尬與失望，喃喃地說：「為甚麼爸媽不是貼上我的照片，而是一隻玩具龜的照片呢？」此時，老師播放他爸爸的話語錄音：「幼兒C，你就是我的寶貝，我貼上玩具龜，因為它是媽媽送給我的。媽媽很愛錫我，所以現在我把它送給你，就代表我也很愛錫你，把我的愛送給你。」透過爸爸這獨特的行動，老師藉以鼓勵幼兒嘗試仿做，學習把「愛」傳播給身邊的人。

活動中，幼兒感受到家人所表達的愛，也感受到被愛的溫暖和喜悅。在正向教育裏，「仁慈」具有漣漪效應，當人們接受過別人的幫忙，體驗過被愛，就會懷著仁慈之心，願意付出愛，讓他人也感受到被愛的喜悅，自己也會從中得到快樂。經歷了這活動後，幼兒學會了多關心身邊的人，主動幫忙及安慰遇到困難的同伴，以實際行動表達對他人的愛。

年紀小小的孩童往往是「被愛」的一群，久而久之容易視家人的愛、師長的愛為理所當然。透過是次打開寶箱活動，引發幼兒的好奇心，把事情注入新鮮感，讓他們從不同角度看待身邊的人和事，喚起他們探索的動機，重新發現「愛與被愛」的重要。讓孩子在習以為常的人際關係中，學習感恩他人為自己的付出，也學習多欣賞別人。

校園尋寶大挑戰

為了進一步激發和保護幼兒的好奇心，老師特意設計充滿神秘感且具挑戰性的尋寶遊戲，讓孩子發揮自己的潛能，鼓勵他們細心觀察周邊的人和事，發掘出不一樣的新事物。是次尋寶遊戲不只限於課室內進行，而是利用整個校園環境作為場地，以提升遊戲的難度和挑戰性。幼兒每天上學下課，在不同的時段也有機會走遍校園，如排洗時往洗手間，音體時間到大肌肉場和音樂室等，每一個地方和沿路經過的環境，他們也可說是已有認識，亦因此容易失去好奇。然而，幼兒對閱讀地圖、繪畫路線卻大感新奇有趣，故老師利用學校的平面圖來讓幼兒重新認識「熟悉」的校園，保護他們對環境事物的好奇。再者，幼兒對好奇的事物往往只有三分鐘的熱度，滿足了想知的事物後便容易興趣大減，未必能持續發掘，甚至把它視為慣性的存在。也有幼兒因為在探索過程中遇到困難而放棄求知，容易變得消極被動。因此，老師為幼兒設計具挑戰性的探索活動，以培養他們堅毅不屈的態度，從克服困難中取得更大的成功感，肯定自己的表現。

當幼兒知道他們將會在校內進行尋寶遊戲時，各人均表現得十分興奮，大感興趣，源源不絕地向老師提出疑問：

幼兒A：「寶物是甚麼？是誰把它藏起來的？」

幼兒B：「學校地方很大，我們真的可以自己走遍全校尋寶？」

幼兒C：「寶藏藏在哪裏？老師，快給我們提示吧！」



◀ 雖然孩子經常到訪主題公園，但面對著地圖，他們卻感到新奇有趣。

要讓幼兒能夠進行尋寶遊戲，他們必需先學懂閱讀地圖。老師利用校園的課室、樓層通道、大肌肉遊戲場等與幼兒進行各式活動，讓他們逐步掌握方向、符號等。老師亦善用家長資源，鼓勵家長在假日帶孩子使用社區設施和嘗試利用地圖或平面圖來找出他們想到的地點。在家長協助下，幼兒搜集了不同商場或主題公園的地圖與同伴作分享。幼兒積極地介紹及分享自己使用地圖的經驗，也對同伴的地圖感興趣，細心地觀察和專注地聆聽。幼兒從真實環境中學習，更容易喚起他們探索新事物的動機，故此，他們對地圖上的標誌、座標及閱讀平面圖的技巧都加深了認識。

為了讓幼兒展示運用閱讀地圖的能力和發揮合作精神，老師設計了一個與別不同的逛元宵活動。幼兒二人一組，利用老師提供的學校平面圖，與同伴規劃逛元宵的路線。過程中，他們需要與同伴溝通協作，共同構思路線，既需提出自己的想法，也要聆聽別人的需要。

老師賦權幼兒利用平面圖來自設逛元宵行程，藉以讓幼兒學習運用地圖。▶

幼兒A：「我們先去買玩具吧！」

幼兒B：「玩具攤檔很遠，我們不是應先去近的買年花？」

幼兒A：「對，我們可以由近走到遠，買完年花，再去旁邊的買揮春，最後才買玩具。」

到了逛元宵的一天，幼兒與同伴手持著所擬路線的平面圖，按計劃到各攤檔進行活動。偶爾，有幼兒發現自己的設計未如理想，如沒有順方向而走，結果花了不少時間穿梭各攤檔才到達想去的位置；也有幼兒未能按路線找到想去的地方。這些預期不到的小意外，均令他們感到徬徨與氣餒。





對 N3 幼兒來說，即使身處平日很熟悉的地方，但要掌握閱讀抽象的圖像，將其轉化應用到具體的現實環境中，實是一大挑戰。此時，老師適時的介入是很重要的。老師除了透過開放式的提問引導思考，鼓勵他們想想解決的方法外，亦給予幼兒時間與空間仔細觀察四周，以保護他們對參與活動的好奇心，激發持續進行探索的興趣和慾望，努力作出嘗試。每當孩子從失敗中學習，最終順利完成路線，他們能獲取更大的滿足感和產生更多的正面情緒。再者，幼兒在面對逆境時，懂得尋求協助，不放棄目標，最終達至成功，這些體驗均能增強他們的自我效能感，在往後面對不同的困難時，他們亦有自信去克服，能以積極進取，毫不畏懼的態度來接受新挑戰。

◀ 在閱讀地圖的過程中，幼兒偶爾會感到疑惑。

在活動中，有些幼兒能順利地按設計的路線圖來逛元宵；有些幼兒卻困難重重，但他們均發現原來閱讀地圖並不是容易的事，對於熟悉的校園位置也頓時變得陌生。為了再次挑戰幼兒，保持他們對環境事物的好奇心，培養不怕失敗、堅毅的精神，老師便安排幼兒進行「校園尋寶大挑戰」的遊戲。孩子們化身成小奇兵，各組為其他組別設計藏寶圖。這驅使他們對四周環境進行仔細觀察，不斷發掘校園內每一角落，務求找出最為秘密的地方把寶物藏好，為其他組別的小奇兵帶來新鮮感，令遊戲變得更刺激好玩。



▲ 當幼兒遇到「迷路」的情況，他們並沒有放棄，懂得主動尋求老師的協助。

老師則以大肌肉場為尋寶遊戲的練習場地。它是幼兒常到的地方，哪裏放了滑梯，哪處放了單車，他們各人都瞭如指掌。在這次遊戲中，他們面對的挑戰就是如何把具體的空間化為抽象的圖像，繪出大肌肉場的平面圖。小奇兵並沒有因困難而卻步，反而各自發揮強項，分工合作，例如語言表達較佳的幼兒會自發地成為小隊長帶領組員討論；空間感較強的則會充當規劃者；愛繪畫的則擔任美術指導……接下來，他們便悄悄地商議及畫出藏寶圖。縱使在成年人眼中，孩子所畫的藏寶圖只有他們自己才看得懂，然而，對他們來說，這是一項偉大壯舉，臉上掛着一份難得的滿足和喜悅。

各組把一張張的藏寶圖交到老師手上，老師滿以為幼兒會爭先成為尋寶者，四處奔走把寶藏找出；但原來孩子們更關心自己作為藏寶者的角色，好奇地想知道別人能否根據自己的設計圖找出寶藏。相信他們看到別人能成功挑戰自己所設計的任務時，會為他們帶來更大的成功感。

經歷了不同大小的尋寶練習後，老師便為幼兒舉行「尋寶大行動」。由於是次寶物收藏處遍佈校舍的每一角落，幼兒表現得更為積極踴躍。在籌備階段中，小奇兵認真地在校園平面圖上訂定藏寶位置，心思細密地繪畫出提示路線圖及標誌。

幼兒A：「我們把寶物收藏在舞台底下吧！那裏較黑暗，沒有人能找到的。」

幼兒B：「這實在太難了，他們會找不到的。」

幼兒A：「太明顯，就很容易找到。小朋友就不喜歡我們的設計，這樣不夠刺激好玩。」

幼兒C：「對呀！如果小朋友覺得太難，我們看到他們找不到，我們就給他提示。」

小奇兵你一言我一語地商討著設計的難易度，他們嘗試代入尋寶者的角度去思考，懂得關顧他人的能力和感受，擬定適當的難度，好讓尋寶者需面對一定的挑戰，但最終也能完成任務。



◀ 幼兒忙著在校園四周張貼「提示」，讓同伴能順利把寶物尋找出來。

「尋寶大行動」正式開始了。各組尋寶小奇兵拿著藏寶圖走遍整個校舍，所到之處，均帶來新鮮感。平日甚少經過的地方，他們會感到新奇；經常進出的地方，他們會重新發現以往忽略的東西，有不少新發現。過程中他們需要運用邏輯思維及解難能力，與組員一起拆解各種提示。每遇上疑難，藏寶設計者馬上為他們送上明顯或是不明顯的提示。不論是藏寶小奇兵或是尋寶小奇兵，他們都全情投入地享受著這個遊戲。孩子們變得更會「愛」同伴，不想他人成為失敗者找不到寶物，更加希望他人能從成功中取得快樂，自己也感到開心。孩子們更懂得與他人共享喜悅。



▲ 幼兒們各自發揮所長，合力完成任務，共同享受箇中樂趣。

結語

每個成年人都希望得到快樂，家長更希望自己的孩子能幸福快樂地成長，而好奇心就是構成幸福人生的重要力量。尋寶學習過程中，老師賦權幼兒冒險探索，與幼兒共同經歷了非一般的學習旅程。不同的學習情景中，老師分別營造了環境、事物和資訊的陌生與差異，讓幼兒重新擁抱未知和不確定，重新發掘熟悉規律中的好奇與新鮮，重新感受習以為常的父母之愛、學校環境以至於節日習俗等，最終為幼兒的學習增添更色彩斑斕的樂趣，為他們抱持好奇心以迎接未來充滿不確定性的人生，邁向幸福，作好準備。

行仁顯愛·樂學迎戰

寶血幼稚園

寶血幼稚園歷史悠久，具豐富的辦學經驗，課程發展與時並進，重視幼兒全人發展，強調知識學習外也著重品德培育。學校團隊相信正向思維是幼兒在廿一世紀的處身之道，因此學期之初他們期望建基優勢，在教學上深化正向教育，讓幼兒從困難中培養出堅毅，從感恩中彰顯愛。

行仁顯「愛」·「樂」學迎戰——剛柔並濟，既有施展仁慈的溫文，也有迎難而上的剛強，「愛與樂」成了學校是次課程發展的目標。然而，從卓越的教學表現中尋求突破的確不容易，因此學校團隊有別以往只在學與教中改進，而是提升層次從學校文化出發，團隊上下朝著同一目標，展開一個結合文化和教學的正向成長之路。



懂得感恩的團隊

學校團隊向來合作無間，通過定期的聚會活動，他們都會彼此表達關心，關愛的文化早已在團隊間醞釀。可是，經歷「神秘守護天使」活動後，老師們又有另一番體會。「神秘守護天使」(Secret Angel) — 在不透露身份的情況下作為別人的守護天使，透過書信、小禮物、食物分享等方法表達欣賞、關心和鼓勵。相信很多人都曾經玩過此遊戲，學會主動關注別人所需，建立同理心。學校發展主任就在活動反思會上引導老師回想及分享被關心的感受。

一位老師分享說：「我非常感動！在喉嚨不適的時候發現有人給我一包喉糖，內心倍感溫暖，很想多謝那位關心我的同事！」

另一位同工亦有類似的感受：「每天工作都很忙，沒有時間去照顧自己。當發現有別人鼓勵自己的時候，我非常感動，覺得自己在困難中並不孤單，有別人了解我，與我同行！」



感恩是承認和體驗來自他人的善意，從而向對方表達感謝、感激之情。施恩者固然表現了「仁慈」，若受惠者也心存感恩，珍視他人的仁慈，這便是相得益彰；更甚，受助者要是將美意加以實踐，不難想像會營造成漣漪的效果。活動中的體會讓老師從單向的關心，演化到細味他人的仁慈，再以行動表達感恩，「愛」的文化又提升到更高的層次了。經過此活動，學校文化起了變化，團隊之間凝聚了正向氛圍。「同事間比以前更多互相欣賞、感恩，關係比以前良好，友誼也增進了不少。」一位老師分享道。其實，又豈止同工關係有正面的影響呢！老師身教的形象也慢慢塑造起來了。!

寶血幼稚園的老師希望這「愛」的文化能持續並得以擴展，讓「感恩」成為同工的習慣，在生活中恆常地實踐出來。於是，他們特意設置了仁慈和感恩的壁報板，讓校內所有同工分享生活中大大小小的好人好事，當中有鼓勵別人的說話，有感謝他人的仁慈，有欣賞身邊美好的事與物。一張又一張的便條貼滿了壁報板，其實是在提醒各人「多欣賞多感恩」。老師身教的薰陶和環境氣氛的感染，都為推行正向教育奠定基礎，為幼兒營造了一個充滿「愛」的學習環境，如缺少其一，即使是再周詳的教學設計也會失去靈魂。

◀ 學校發展主任與老師一起回顧活動。

感恩行動「四步曲」

幼兒心目中的「仁慈」是怎樣的？他們又會感恩嗎？雖然幼兒置身於正向的氛圍當中，可是老師認為仁慈、感恩等概念對他們來說仍較為抽象，於是老師選取了故事《Rainbow Fish》作為介入點，透過討論故事中角色的行為並結合生活中的真實情境，讓幼兒了解何謂「仁慈」。

「我見到家傭姐姐拿著很多東西，很重也很累，我想我會幫她拿一點點。」

「我有非常愛吃的小食，如果其他人想食，我都願意和他們分享。」

「如果有小朋友跌倒，我會立刻前去扶起他。他很痛的話，我會轉告老師，讓老師替他貼膠布，我再為他祈禱，希望他不再痛。」

幼兒爭相分享，你一言我一語地展現出他們對「仁慈」的理解，既不複雜也不抽象，也正是他們力所能及的。

「年紀這麼小應該很快就忘記誰幫助過他們、他們唾手可得想要的東西，哪會懂得感恩？」成人常常有這樣的想法，認為幼兒都不太會感恩，事實是如此嗎？承接《Rainbow Fish》故事活動，老師設計了「感恩行動『四步曲』」，讓幼兒體會及記錄感恩的歷程：

第一步

以眼睛觀察周邊的好人好事，多察看自己所擁有的事和物

第二步

用心欣賞及發掘別人的優點，時刻反思別人對自己所付出的恩惠

第三步

表達感恩，樂善好施，做幫助別人的事

第四步

以感恩周記記錄感恩的事情

通過四個具體而實在的步驟，幼兒的感恩周記滿載了不同的故事，到底幼兒會為何事而感恩呢？

「我見到嬸嬸經常都清洗洗手間，讓我們可以在一個清潔乾淨的地方排洗，她們很辛苦也很勤勞，我要多謝她們，而且我會提醒其他小朋友保持地方清潔。」看似容易被忽視的環境，幼兒也能察覺到有人在當中默默付出，感恩之餘，也珍惜這個嬸嬸辛苦清潔得來的地方。



▲ 幼兒在感恩角禱告感恩和欣賞天父為他們創造美好的事物。

「我的好朋友常常陪我玩，一起玩比自己一個人更開心，有次我跌倒，他扶起我，沒有取笑我，我擁抱了他來表示多謝。」獨樂樂不如眾樂樂，感恩同伴一起嬉戲，亦不忘他雪中送炭，一個簡單的動作代表了真誠的感恩。

「我家裡有很多玩具，都是爸媽辛勞賺錢買給我的。我會幫爸媽按摩，將來我也會把不再玩的玩具捐贈給其他小朋友。」幼兒心知自己所擁有的並非理所當然，不但用窩心的行動感謝父母，更懂得好善樂施，以實踐仁慈來回應父母的愛。

「我要感謝天父賜我一雙手，讓我可以拍手讚賞別人。雙手還可以做很多事情，如寫字、玩玩具等。」與生俱來的身體可以做想做的事情並非必然，即使對象是看不見的，但幼兒也會感恩這份祝福，並樂於行「仁」，善用身體來欣賞別人。

一個環境、一個扶持、一份玩具，甚至一雙手都足以讓幼兒感恩戴德，原來值得他們感恩的事情實在很多，如能認真留意及細心思考，並把它們記錄下來，便能在心裡留下深刻的幸福感。成人在表達謝意時往往一臉靦腆，甚至明於心而不言於口；相反幼兒表現感恩的方式簡單而直接，更顯大方真誠！

老師徹夜不眠，決不放棄，正為著目標努力。▶

教師自我挑戰站

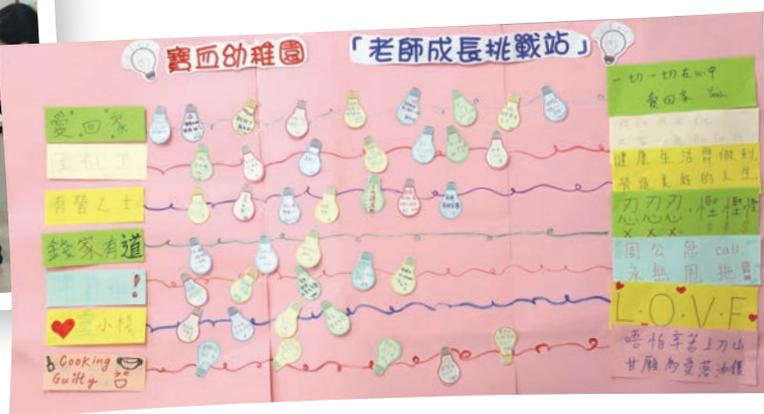
計劃目標的「愛與樂」亦剛亦柔，如果說仁慈和感恩是正向教育中的「柔」，那麼堅忍就是「剛」。正向心理學中的「成長性思維」是堅忍的原動力，是提升人們行事動機和引發潛能的一種思維模式，在逆境、困難之中能發揮作用。「老師挑戰站」是學校發展主任和學校團隊共同訂定的第二個行動計劃，藉以鼓勵老師從困難中跨越自己。各人選定一件過往很想完成，但沒有信心去達成的事情作挑戰，並在一個指定時間內達到目標。「我在結婚之前答應過丈夫親手編織一條頸巾送給他作為生日禮物，可是多年來都沒有實踐。我不會編織，想到編織的種種過程很複雜，已感到很害怕，看看這次我能否完成……」老師猶豫地說著自己的目標。另一位則信心十足地說：「我身體日漸肥胖起來而且影響健康，希望可以在一個月之內減掉五磅。」



活動開始，過程必然挫折重重，編織頸巾的老師說：「我每天花上很長時間來編織，有時甚至織到深夜，又暈又疲倦。」對新手來說編織頸巾確實不容易，她續說：「我試過織錯了又拆，花紋歪了又拆，毛線不平均又拆，都拆了七次。」雖然不斷地失敗，但她仍未放棄。而希望修身的老師遇到的困難不比她少，但同樣堅毅：「我想過放棄，過程實在太辛苦，幸好有朋友不斷地鼓勵我快要成功，所以我再堅持一下。」



▲ 老師細訴挑戰站的歷程，分享超越自我的喜悅。



▲ 老師為鼓勵同伴完成目標，貼上各種打氣的說話。

付出如此多的時間、心機、努力，老師能達成目標外，似乎還有意外的收穫。老師感觸地道出：「這次經驗對我而言，非常寶貴和有意義，好像跨越了自己，原來凡事只要不怕困難，堅持不斷尋找方法，最後終會成功。」另一老師有所共鳴，說：「我都想過放棄，但發現過程最重要是『堅持』，現在終於回復健康的體態！如果之後課程要變革，我都會以同樣的心態去面對，不會逃避，亦不會害怕。」在旁的老師和應道：「經過這次體驗，我的思維模式改變了，即使將來面對逆境，我也懂得勉勵自己。我希望這種心態能帶給小朋友，把『成長性思維』融入課堂中。」老師們之所以有如此深刻的體會，是因為她們能成功挑戰自我，過程中嘗試每個有可能邁向成功的方法，經歷失敗、灰心，想要放棄卻又堅持下去，最後獲得的不僅僅是完成目標的成功，更是跨越自我的那份成就感和滿足感，還有那敢於接受挑戰的自信。

以自身體驗感染學生

無懼失敗，意志堅定，迎難而上，這不就是學校期望幼兒所具備的處世態度嗎？可是，在課堂中如何讓幼兒從樂學中經歷挑戰？老師的體會又能如何幫助幼兒呢？在主題單元「救救小海豚」中，老師策動幼兒拍攝廣告宣揚保護海洋信息，對他們而言應該是一項挑戰吧？他們面對的考驗可真不少，拍攝的方法和工具、廣告內容和對白，幼兒都要親力親為，但過程總算順利。正當他們滿懷喜悅以為成功在望之際，卻遇上最大的挑戰——背誦對白。

幼兒畫了幾幅圖畫，用作拍攝時提示同伴。▶

幾位小演員說：「我們真的不行！對白很長，沒辦法記到。」他們顯得有點泄氣，其中一位嘆氣說：「對白太多，用詞又深，要怎麼記？」

「生活中總有大大小小的挑戰，遇到困難可尋求不同的方法，不要太快放棄，其他小朋友可有方法幫助他們？」老師鼓勵著。「不如多練習幾次，待熟練後再拍吧！」有幼兒提議道。

於是幾位幼兒反覆練習，無論在家或在學校都唸著對白，而其他幼兒每天都鼓勵著他們。幾天過去，雖然比之前有所進步，但他們仍未完全記熟對白，好幾次的拍攝都不成功，他們真的氣餒了，是要放棄嗎？

老師慢慢道出她經歷失敗時的心情，再細數尋求方法突破難關的歷程，以正向的「成長性思維」鼓勵著幼兒，並提議不同的方法，說：「理解對白的意思嗎？如有不明白的詞語，可請教同伴或老師。」於是幼兒分組給小演員們解釋對白的含意，提議說：「把對白變成小故事，可以幫助理解和記住對白的次序。」於是幼兒又分組說起故事來。又有幼兒提議說：「利用圖畫作提示，在拍攝時其他小朋友拿著圖畫提示。」於是幼兒拿起畫筆畫了好幾幅圖畫。嘗試了各式各樣的方法，最後他們真的成功了！



背誦對白無疑只是課堂中的一個小挑戰，但老師藉此引申到生活中的困難或逆境，讓幼兒知道面對逆境要相信「辦法總比困難多」，正如這次經驗，堅持不懈，嘗試各種方法，最後總會克服過來。對於幼兒的表現又讚嘆又欣慰，老師在教學反思會議中表示：「經歷這次教學，發現幼兒處事的態度慢慢在改變，成長性思維在逐步發展。我很感動，沒想過自己可帶給幼兒這樣的轉變。」的確，世上沒有一成不變的事，也

不會有永遠的順境，但只要幼兒懂得開啟「成長性思維」，以正向積極的態度面對，他們定能處之泰然。然而，改變的不單是幼兒，老師的教學思維亦經歷了一場變革，他們深感身教的重要，明白教學要言行合一，透過自己的體會感染幼兒。同時，他們也突破了過往的想法，教學不再急功近利，而是重視每個學習的歷程，畢竟從過程中所獲得的，往往比結果還要多。

結語

在眾人擁有同一信念下，共同為幼兒打造了「愛」的文化，讓幼兒習得「正向」，同時活得「正向」。「正向教育」也許是老師的魔法棒，而最大的魔法就是「身教」！學校團隊重視的除了是教學質素，還有老師自身的素養。老師經歷各個活動後的每個體會和領悟，塑造了他們「仁慈」、「勇敢」、「堅忍」的特質，再以身教化幼兒，容讓幼兒從困難中學會堅毅，從生活中領悟感恩。這才是幼兒真正的成長，是一生受用的！

結語

六個正向學校故事，見證著學校校長及教職員的專業成長和家長為幼兒的無條件付出。書中記錄的計劃學校發展個案雖然當時尚在起步階段，但顯然是方向正確的嘗試，只要假以時日，定能更有效透過推動正向教育以促進幼兒的全人發展。

經驗結集得以完成，在此要特別感謝優質教育基金對「計劃」的信任及支持。此外，計劃推行以來所行過的路並不平坦，每次遇上泥沼山丘時，總會得到同路人的協助扶持，當中特別要感謝計劃的四位顧問：香港中文大學社會科學院院長趙志裕教授的指導、分享經驗以及協助我們聯繫專業人士、香港中文大學教育學院副院長蕭鳳英副教授為中心團隊提供內部培訓、救恩學校顧問校長陳梁淑貞女士分享實踐經驗、及聖雅各福群會副總幹事張達昌先生為我們分享正向教育館的推行理念。

此外，計劃更得到國立台北教育大學教育學系系主任林偉文教授及黃鳳英教授的全力支持，穿梭台、港兩地指導團隊成員及計劃學校。林教授探討中國傳統文化與正向教育的關係，提醒我們正向心理學與中國傳統文化的仁、義、禮、智、忠、孝、悌、信等觀念的異曲同工之處，黃教授則以理論及實踐向我們展示教師如何透過「正念」(Mindfulness)，為教師及幼兒提供適切的情緒教育。

我們更要感謝所有參與學校對計劃工作的投入，以及六所毫無吝嗇地與業界分享校本發展經驗的幼稚園(按筆劃順序)：

- 仁濟醫院蔡百泰幼稚園幼兒中心
- 竹園區神召會太和康樂幼兒學校
- 基督教安得兒幼稚園
- 新界婦孺福利會上水幼兒學校
- 聖保祿幼兒園
- 寶血幼稚園

誠如魯迅在《故鄉》文末所說：「其實地上本沒有路，走的人多了，便成了路。」展望未來，計劃將會繼續支援學校推行正向教育，希望香港有更多的幼稚園與我們共同踏上這條幸福的學習之路。

參考文獻

- 張春興 (1998)。教育心理學。臺北：東華。
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge university press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY : Random House.
- Emmons, R.A., & McCullough M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 43-55.
- Norrish, J. M., & Seligman, M. E. (2015). *Positive education: The geelong grammar school journey*. London, UK: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.

編輯委員會

共同總監

- 張志強教授

香港中文大學 教育學院 教育行政與政策學系 系主任及教授
香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心 中心主任

- 尹弘飈教授

香港中文大學 教育學院 課程與教學學系 教授
香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心 中心副主任

計劃統籌

- 吳家傑先生

香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心 專業顧問 行政主任

計劃學校發展組

專業顧問(榮譽)

香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心

- 張月茜女士

學校發展主任

香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心

- 李美英博士
- 徐惠文女士
- 陳文玉女士
- 陳溢芝女士
- 陳錦看女士
- 馮麗君女士
- 劉慧姿女士

高級研究助理

香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心

- 陶亨先生

書名 : 教得正 學得正
編著 : 香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心
ISBN : 978-988-99945-7-0
出版發行 : 優質教育基金秘書處
地址 : 香港太古灣道 14 號 4 樓 403 室
網址 : <http://qef.org.hk>
電郵 : qefenq@edb.gov.hk
版次 : 2020 年 7 月

本書版權屬優質教育基金所有。
未經許可，不得以任何方式複製或抄襲本書之部分或全部內容。
版權所有，侵權必究。





香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

CENTRE FOR
UNIVERSITY & SCHOOL
PARTNERSHIP
大學與學校夥伴協作中心
香港中文大學教育學院 • FACULTY OF EDUCATION CUHK

